

Verordnungskaskade vermeiden!

Vor der Verordnung von Medikamenten gegen Schlafstörungen sollte auf folgende Medikamente und Genussmittel geprüft werden, da diese schlafstörend sein können:

- **Sympathomimetika**
(Salbutamol, Formoterol etc)
- **Antibiotika** (vor allem Gyrasehemmer)
- **Levodopa**
- **Lipidsenker**
- **Antidementiva, Antidepressiva**
(bitte Nutzen-Risiken abwägen, auf Einnahmezeiten achten)
- **Antihypertensiva**
(z.B. Betablocker, Clonidin)
- **Diuretika**
(bitte auf Einnahmezeiten achten)
- **Hormonpräparate**
(L-Thyroxin, Steroide, Kontrazeptiva)
- **stimulierende Substanzen**
(Koffein, Amphetamine)
- **Alkohol**

Auf Interaktionen achten!

Durch eine bereits bestehende Pharmakotherapie ergibt sich im klinischen Alltag daher oft die Fragestellung: **auf welche Interaktionen** und Grunderkrankungen muss ich beim Ansetzen von schlaffördernden Medikamenten **achten?**
> **Siehe nebenstehende Tabelle**

Übersicht der wichtigsten Interaktionen und Kontraindikationen:

WIRKSTOFFGRUPPE	Herzerkrankungen	QT-Verlängerung/ Kombination mit QTc verlängernden Medikamenten	Miktionsstörungen/ Prostatahyperplasie/ Ileus / Pylorusstenose	Engwinkelglaukom	Epilepsie	Elektrolytstörungen	Parkinson/ Erkrankungen der Basalganglien	Blutbildveränderungen	Myasthenie	Atemdepression/Apnoe	Leberinsuffizienz	MAO-Hemmer	CYP3A4-Inhibitoren (HIV-Protease-Inhibitoren, Makrolide, Azole, Grapefruit)	CYP1A2 Inhibitoren (Ciprofloxacin, Fluvoxamin)
Antihistaminika (Diphenhydramin, Promethazin, Doxylamin)	*	*	*	*	*	*		x ¹						
Benzodiazepine/Z-Substanzen									*	*	*			
Antipsychotika (1. Generation, niederpotent)	*	x ⁴				x ⁴	*				*			
Antidepressiva Trizyklika	*		*	*							*	*		
Antidepressiva (Mirtazapin und Trazodon) ³	x ²											*		
Melatonin/ Melatoninagonist Agomelatin ³											*			*
Quetiapin ³													*	
Pflanzliche Präparate (Baldrian, Melisse, Passionsblume, Hopfen)														

¹ Bei Promethazin; ² bei Trazodon; ³ off-label Einsatz; ⁴ bei Chlorprothixen.

Bei allen Wirkstoffen ist eine Evaluation des teratogenen Effektes bei Frauen im gebärfähigen Alter zu beachten. Bitte nutzen Sie dazu andere Quellen (z.B. www.embryotox.de). Alle oben aufgeführten schlaffördernden Medikamente sollten nicht bei akuten Intoxikationen mit Alkohol oder anderen zentraldämpfenden Substanzen eingenommen werden. In der Kombination kann es zu verstärkten sedierenden Effekten kommen, auch bei pflanzlichen Präparaten.

Für den Arzt!



PHARMAKOTHERAPIE

von Insomnie bei Patienten mit somatischer Komorbidität

Was ist eine Insomnie?

Eine Insomnie ist eine Schlafstörung, die dadurch gekennzeichnet ist, dass Betroffene über den Zeitraum von mindestens einem Monat Ein- und/oder Durchschlafstörungen haben, die mit einer Beeinträchtigung der Tagesbefindlichkeit oder der Leistungsfähigkeit am Tag einhergehen.

Ursachen
Sowohl psychische auch somatische Erkrankungen können Schlafstörungen verursachen.

Organische Erkrankungen, die zu Schlafstörungen führen können

- Chronische Nierenerkrankungen
- Magen-Darm- Erkrankungen
- Chronischer Schmerz
z. B. bei rheumatischen Erkrankungen
- Endokrinologische Erkrankungen
- Epilepsien
- Extrapyrimal-motorische Erkrankungen
- Herz- und Lungenerkrankungen
- Kopfschmerzen
- Tumoren
- Polyneuropathien
- Schlaganfall
- Multiple Sklerose
- Starker Juckreiz bei Hauterkrankungen

Diagnostisches Vorgehen

- 1. **Allgemeinanamnese/Diagnostik**
 - körperliche Erkrankungen und Beschwerden (Schmerzen, Juckreiz), Alkohol, Nikotin, weitere psychogene Substanzen
 - Medikamente
 - Labor, z. B. Schilddrüsenwerte, Blutbild, Gamma-GT, Leberwerte
 - ggf. weitere Untersuchungen wie EEG, EKG, CT/cMRT
- 2. **Psychiatrische Anamnese**
 - Jetzige und frühere psychische Störungen
 - Persönlichkeitsfaktoren
 - Arbeits- und partnerschaftliche Situation
 - Aktuelle Konflikte

- 3. **Schlafanamnese**
 - Aktuelles Schlafverhalten
 - Vorgeschichte der Schlafstörung
 - Arbeitszeiten/zirkadiane Faktoren (Schicht und Nachtarbeit)
 - Auslösende Faktoren, einschließlich Traumata
 - Schlaftagebuch
 - Fremdanamnese (periodische Beinbewegungen/Atempausen)

- 4. **Aktometrie**
- 5. **Polysomnographie**

Wie kann eine Insomnie behandelt werden?

Insomnien können sowohl nichtmedikamentös als auch medikamentös behandelt werden.

- Als erste Behandlungsoption für Insomnien bei Erwachsenen jedes Lebensalters sollte die kognitive Verhaltenstherapie (KVT-I) angeboten werden;
- Eine medikamentöse Therapie kann angeboten werden, wenn die KVT-I nicht hinreichend effektiv war oder nicht durchführbar ist.

Ganz wichtig!
Schlafmittel sollten zeitliche begrenzt eingesetzt werden und erst dann, wenn nichtmedikamentöse Schlaffordernde Maßnahmen nicht zum Erfolg geführt haben.
Siehe: S3-Leitlinie: Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen

Quellen:
Aktuell geltende Leitlinien: S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/ Schlafstörungen Kapitel „Insomnie bei Erwachsenen“, Update 2016
Artikel zu Schlafstörungen: <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/endlich-wieder-durchschlafen-127632/>
Patienteninformation: Deutsche Gesellschaft für Schlafmedizin (DGSM): https://www.dgsm.de/fileadmin/patienteninformationen/ratgeber_schlafstoerungen/2021-09-30_Ein-_und_Durchschlafstoerungen.pdf
Die Bundesärztekammer: https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/downloads/pdf-Ordner/Patienteninformationen/insomnie.pdf

Schlafstörungen bei ausgewählten psychischen Erkrankungen

Erkrankung	Ein- oder Durchschlafstörung	Tiefschlafreduktion	REM-Schlaf Disinhibition	Hypersomnie
Affektive Störungen	+++	++	+++	+
Angststörungen	+	/	+++	/
Alkoholabhängigkeit	+	+++	+	/
Borderline + Persönlichkeitsstörung	+	/	+	/
Demenzen	+++	+++	/	
Essstörungen	+	/	/	/
Schizophrenie	+++	+	+	+

+++ fast bei allen Patienten vorhanden
++ bei ca. 50% der Patienten vorhanden
+ bei ca. 1-0-20% Patienten vorhanden
/ bislang nicht beschrieben



Klinikum Christophsbad



Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie



Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie



Alexius/Josef Krankenhaus Neuss

Sie haben Fragen?

Eine schnelle Einschätzung zu Arzneimittel-Interaktionen und Nebenwirkungen über das Telefonkonsil der Experten-Hotline:

+ 49 (0) 152 04 59 82 63

